

献立名

まぜごはん(すし味)

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
精白米	40	40	<p><下処理></p> <p>精白米 洗い、水に浸す</p> <p>なると(赤) 小さめの角切り</p> <p>にんじん 短めの線切り</p> <p>ごぼう ささがきにし、茹でる</p> <p>乾しいたけ 水洗いし、ゴミを取り除き、もどして、石づきを取り、線切り</p> <p>きぬさや 線切りし、茹でる</p> <p><作り方></p> <p>(1) 精白米は、出し昆布と清酒を入れて、固めに炊き、 ①を入れて、すし飯を作る。</p> <p>(2) 植物油で鶏肉、赤なると、しいたけ、ごぼうを炒め、水、砂糖、うすくちしょうゆを入れ、煮る。</p> <p>(3) (2)の水分がなくなったら、にんじんを加え炒め、さらに水分をとばして火を止める。</p> <p>(4) (3)をすし飯に混ぜる。</p> <p>(5) (4)を盛り付け、すりごまを散らし、きぬさやを飾る。</p> <p>※ 具は煮すぎないようにする。</p> <p>※ 具のにんじんはシャキシャキにするため、後から入れる。</p> <p>※ たけのこを加えてもよい。</p> <p>※ 2007年度 新献立</p>
昆布(だし用)	0.5		
清酒	2	2	
砂糖	4	4	
① 食塩	0.2	0.2	
食酢	7	7	
鶏肉(小切り)	11	11	
なると(赤)	5	5	
にんじん	6	5.8	
ごぼう	10	9	
乾しいたけ	1.5	1.2	
水	1	1	
砂糖	2	2	
うすくちしょうゆ	2	2	
植物油	1	1	
きぬさや	2	1.8	
すりごま	1	1	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
223	5.8	3.3	23	0.6	49	0.06	0.05	2	1.5	0.6

平成19年度作成